四庫全書

子部

欽定四庫全書

子部

備急千金要方卷八十一至八十三

詳校官太醫院醫官臣姜晟

編修臣倉聖脈覆勘

總校官中書臣朱鈐

校對官中書臣胡紹基

謄録監生臣李維瀛

備急千金要方卷八十一

唐　孫思邈　撰

宋　林億等　校正

養性

養性序第一

扁鵲云黄帝説晝夜漏下水百刻凡一刻人百三十五息十刻一千三百五十息百刻一萬三千五百息人之居世數息之間信哉嗚呼昔人嘆逝何可不爲善以自

補邪吾常思一日一夜有十二時十日十夜百二十時百日百夜一千二百時千日千夜一萬二千時萬日萬夜一十二萬時此爲三十年若長壽者九十年只得三十六萬時百年之内斯須之間數時之活朝菌蟪蛄不足爲喻焉可不自攝養而馳騁六情孜孜汲汲追名逐利千詐萬巧以求虛譽沒齒而無厭故養性者知其如此於名於利若存若亡於非名非利亦若存若亡所以沒身不殆也余慨時俗之多僻皆放逸以殞亡聊因暇

日粗述養性篇用奬人倫之道好事君子與我同志焉

夫養性者欲所習以成性性自爲善不習無不利也性既自善内外百病自然不生禍亂災害亦無由作此養性之大經也善養性者則治未病之病是其義也故養性者不但餌藥餐霞其在兼於百行百行周備雖絶藥餌足以遐年德行不充縱服玉液金丹未能延壽故老子曰善攝生者陸行不遇虎兕此則道德之指也豈假服餌而祈遐年哉聖人所以制藥餌者以救過行之人

也故危者抱病歷年而不修一行纒痾没齒終無悔心此其所以岐和長逝彭跗永歸良有以也嵇康曰養生有五難名利不去為一難喜怒不除為二難聲色不去為三難滋味不絶為四難神慮精散為五難五者必存雖心希難老口誦至言咀嚼英華呼吸太陽不能不迴其操不夭其年也五者無於胸中則信順日躋道德日全不祈善而有福不求壽而自延此養生之大旨也然或有服膺仁義無甚泰之累者抑亦其亞歟

黄帝問於岐伯曰余聞上古之人春秋皆度百歲而動作不衰今時之人年至半百而動作皆衰者時代異邪將人失之也岐伯曰上古之人其知道者法則陰陽和於術數飲食有常節起居有常度不妄作勞故能形與神俱而盡終其天年度百歲乃去今時之人則不然以酒為漿以妄為常醉以入房以欲竭其精以耗散其真不知持滿不時御神務快其心逆於生樂起居無節故半百而衰也夫上古聖人之教也下皆為之虚邪賊風

避之有時恬澹虚無真氣從之精神守内病安從來是以其志閑而少欲其心安而不懼其形勞而不倦氣從以順各從其欲皆得所願故甘其食美其服素問作美其食任其服樂其俗高下不相慕故其民日朴是以嗜欲不能勞其目淫邪不能惑其心愚智賢不肖不懼於物合於道數故皆能度百歲而動作不衰者其德全不危也是以人之壽夭在於撙節若消息得所則長生不死恣其情慾則命同朝露也岐伯曰人年四十而陰氣自半也起

居衰矣年五十體重耳目不聰明也年六十陰痿氣力大衰九竅不利下虛上實涕泣俱出故曰知之則强不知則老同出名異智者察同愚者察異愚者不足智者有餘有餘則耳目聰明身體輕强年老復壯壯者益理是以聖人為無為之事樂恬澹之味能縱欲快志得虛無之守故壽命無窮與天地終此聖人之治身也

春三月此謂發陳天地俱生萬物以榮夜臥早起廣步於庭被髮緩形以使志生生而勿殺與而勿奪賞而勿

罰此春氣之應養生之道也逆之則傷肝夏為寒為變則奉長者少

夏三月此謂蕃秀天地氣交萬物華實夜臥早起毋厭於日使志無怒使華英成秀使氣得泄若所愛在外此夏氣之應養長之道也逆之則傷心秋為痎瘧則奉收者少冬至重病

秋三月此謂容平天氣以急地氣以明早臥早起與雞俱興使志安寧以緩秋刑收斂神氣使秋氣平毋外其

志使肺氣清此秋氣之應養收之道也逆之則傷肺冬為飱泄則奉藏者少

冬三月此謂閉藏水冰地坼無擾乎陽早卧晚起必待日光使志若伏若匿若有私意若已有得去寒就温毋泄皮膚使氣亟奪此冬氣之應養藏之道也逆之則傷腎春為痿厥則奉生者少

天有四時五行以生長收藏以寒暑燥濕風人有五臓化為五氣以生喜怒悲憂恐故喜怒傷氣寒暑傷形暴

怒傷陰暴喜傷陽故喜怒不節寒暑失度生乃不固人能依時攝養故得免其夭枉也

仲長統曰王侯之宫美女兼千卿士之家侍妾數百晝則以醇酒淋其骨髓夜則房室輸其血氣耳聽淫聲目樂邪色醼内不出遊外不返王公得之於上豪傑馳之於下及至生産不時字育太早或童孺而擅氣或疾病而構精精氣薄惡血脉不充既出胞藏養護無法又蒸之以綿纊爍之以五味胎傷孩病而脆未及堅剛復縱

情欲重重相生病病相孕國無良醫醫無審術姦佐其間過謬常有會有一疾莫能自免當今少百歲之人者豈非所習不純正也抱朴子曰或問所謂傷之者豈色欲之間乎答曰亦何獨斯哉然長生之要其在房中上士知之可以延年除病其次不以自伐若年當少壯而知還陰丹以補腦采七益於長俗（一作谷）者不服藥物不失一二百歲也但不得仙耳不得其術者古人方之於凌杯以盛湯羽苞之蓄火又且才所不逮而強思之傷

也力所不勝而强舉之傷也深憂重恚傷也悲哀憔悴傷也喜怒過度傷也汲汲所欲傷也戚戚所患傷也久談言笑傷也寢息失時傷也挽弓引弩傷也沉醉嘔吐傷也飽食即臥傷也跳走喘乏傷也懽呼哭泣傷也陰陽不交傷也積傷至盡盡則早亡盡則非道也是以養性之士唾不至遠行不疾步耳不極聽目不極視坐不久處立不至疲臥不至懺先寒而衣先熱而解不欲極饑而食食不可過飽不欲極渴而飲飲不欲過多飽食

過多則結積聚渴飲過多則成痰澼不欲甚勞不欲甚佚不欲流汗不欲多唾不欲奔走車馬不欲極目遠望不欲多啖生冷不欲飲酒當風不欲數數沐浴不欲廣志遠願不得規造異巧冬不欲極溫夏不欲窮涼不欲露臥星月不欲眠中用扇大寒大熱大風大霧皆不欲冒之五味不欲偏多故酸多則傷脾苦多則傷肺辛多則傷肝鹹多則傷心甘多則傷腎此五味尅五臟五行自然之理也凡言傷者亦不即覺也謂久即損壽耳是

以善攝生者卧起有四時之早晚興居有至和之常制調利筋骨有偃仰之方袪疾閑邪有吐納之術流行榮衛有補瀉之法節宣勞佚有與奪之要忍怒以全陰抑喜以養陽然後先服草木以救虧缺後服金丹以定無窮養性之理盡於此矣夫欲快意任懷自謂達識知命不泥異端極性肆力不勞持久者聞此言也雖風之過耳電之經目不足喻也雖身枯於留連之中氣絶於綺紈之際而甘心焉亦安可告之以養性之事哉匪惟不

納乃謂妖訛也而望彼信之所謂以明鑒給矇瞽以絲竹娛聾夫者也

魏武與皇甫隆令曰聞卿年出百歲而體力不衰耳目聰明顏色和悅此盛事也所服食施行導引可得聞乎若有可傳想可密示封內隆上疏對曰臣聞天地之性惟人為貴人之所貴莫貴於生唐荒無始刼運無窮人生其間忽如電過每一思此罔然心熱生不再來逝不可追何不抑情養性以自保惜今四海垂定太平之際

又當須展才布德當由萬年萬年無窮當由修道道甚易知但莫能行臣嘗聞道人蒯京已年一百七十八而甚丁壯言人當朝朝服食玉泉琢齒使人丁壯有顔色去三蟲而堅齒玉泉者口中唾也朝旦未起早漱津令滿口乃吞之琢齒二七遍如此者乃名曰練精

嵇康云穰歲多病饑年少疾信哉不虚是以關中土地俗好儉嗇厨膳餚羞不過葅醬而已其人少病而壽江南嶺表其處饒足海陸鮭餚無所不備土俗多疾而人

早夭北方仕子遊宦至彼遇其豐贍以為福祐所臻是以尊卑長幼恣口食噉夜長醉飽四體熱悶赤露眠臥宿食不消未逾期月大小皆病或患霍亂脚氣脹滿或寒熱瘧痢惡核丁腫或癰疽痔漏或偏風猥退不知醫療以至於死凡如此者比肩皆是惟云不習水土都不知病之所由靜言思之可為太息者也學者先須識此以自誡慎

抱朴子曰一人之身一國之象也胷腹之位猶宫室也

四肢之列猶郊境也骨節之分猶百官也神猶君也血猶臣也氣猶民也知治身則能治國也夫愛其民所以安其國惜其氣所以全其身民散則國亡氣竭則身死死者不可生也亡者不可存也是以至人消未起之患治未病之疾醫之於無事之前不追於既逝之後夫人難養而易危也氣難清而易濁也故能審威德所以保社稷割嗜欲所以固血氣然後真一存焉三一守焉百病却焉年壽延焉

道林養性第二

真人曰雖常服餌而不知養性之術亦難以長生也養性之道常欲小勞但莫大疲及强所不能堪耳且流水不腐户樞不蠹以其運動故也養性之道莫久行久立久坐久卧久視久聽盖以久視傷血久卧傷氣久立傷骨久坐傷肉久行傷筋也仍莫强食莫强酒莫强舉重莫憂思莫大怒莫悲愁莫大懼莫跳踉莫多言莫大笑勿汲汲於所欲勿悁悁懷忿恨皆損壽命若能不犯者

則得長生也故善攝生者常少思少念少慾少事少語少笑少愁少樂少喜少怒少好少惡行此十二少者養性之都契也多思則神殆多念則志散多慾則志昏多事則形勞多語則氣乏多笑則臟傷多愁則心懾多樂則意溢多喜則忘錯昏亂多怒則百脉不定多好則專迷不理多惡則憔悴無懽此十二多不除則榮衛失度血氣妄行喪生之本也惟無多無少者幾於道矣是知勿外緣者真人初學道之法也若能如此者可居瘟疫

之中無憂疑矣既屏外緣會須守五神（肝心脾肺腎）從四正（言行坐立）言最不得浮思妄念心想欲事惡邪大起故孔子曰思無邪也常當習黃帝內視法存想思念令見五臟如懸磬五色了了分明勿輟也仍於每旦初起面向午展兩手於膝上心眼觀氣上入頂下達涌泉旦旦如此名曰迎氣常以鼻引氣口吐氣小微吐之不得開口復欲得出氣少入氣多每欲食送氣入腹每欲食氣為主人也凡心有所愛不用深愛心有所憎不用深憎並皆

損性傷神亦不用深讃亦不用深毀常須運心於物平等如覺偏頗尋改正之居貧勿謂常貧居富莫謂常富居貧富之中常須守道勿以貧富易志改性識達道理似不能言有大功德勿自矜伐美樂勿離手善言勿離口亂想勿經心常以深心至誠恭敬於物慎勿詐善以悦於人終身為善為人所嫌勿得起恨事君盡禮人以為諂當以道自平其心道之所在其德不孤勿言行善不得善報以自怨仇居處勿令心有不足若有不足則

自抑之勿令得起人知止足天遺其禄所至之處勿得多求多求則心自疲而志苦若夫人之所以多病當由不能養性平康之日謂言常然縱情恣慾心所欲得則便為之不拘禁忌欺罔幽明無所不作自言適性不知過後一一皆為病本及兩手摸空白汗流出口唱皇天無所逮及皆以生平粗心不能自察一至於此但能少時内省身心則自知見行之中皆畏諸痾將知四百四病身手自造本非由天及一朝病發和緩不救方更誹

謗醫藥無效神仙無靈故有智之人愛惜性命者當自思念深生耻愧誡勒身心常修善事也至於居處不得綺靡華麗令人貪婪無厭乃患害之源但令雅素淨潔無風雨暑濕為佳衣服器械勿用珍玉金寶增長過失使人煩惱根深厨膳勿使脯肉豐盈常令儉約為佳然後行作鵝王步語作含鍾聲眠作獅子臥右脇著地坐脚也每日自詠歌云美食須熟嚼生食不粗吞問我居止處大宅總林村胎息守五臟氣至骨成仙又歌曰日食三箇

毒不嚼而自消錦繡為五臟身著糞掃袍修心既平又須慎言語凡言語讀誦常想聲在氣海中臍下也每日初入後勿言語讀誦寧待平旦也旦起欲專言善事不欲先計校錢財又食上不得語語而食者常患胷背痛亦不用寢臥多言笑寢不得語言者言五臟如鍾磬不懸則不可發聲行不得語若欲語須住脚乃語行語則令人失氣冬至日止可語不可言自言曰言答人曰語言有人來問不可不答自不可發言也仍勿觸冷開口大

語為佳言語既慎仍節飲食是以善養性者先饑而食先渴而飲食欲數而少不欲頓而多則難消也常欲令如飽中饑饑中飽耳蓋飽則傷肺饑則傷氣鹹則傷筋酸則傷骨故每學淡食食當熟嚼使米脂入腹勿使酒脂入腸人之當食須去煩惱暴數為煩侵觸為惱如食五味必不得暴嗔多令人神驚夜夢飛揚每食不用重肉喜生百病常須少食肉多食飯及少葅菜并勿食生菜生米小豆陳臭物勿飲濁酒食麪使塞氣孔勿食生肉傷胃一

切肉惟須煮爛停冷食之食畢當漱口數過令人牙齒不敗口香熱食訖以冷酢漿漱口者令人口氣常臭作䘌齒病又諸熱食鹹物後不得飲冷酢漿水喜失聲成尸咽凡熱食汗出勿當風發痓頭痛令人目澀多睡每食訖以手摩面及腹令津液通流食畢當行步躊躇計使中數里來行畢使人以粉摩腹上數百遍則食易消大益人令人能飲食無百病然後有所修為為快也飽食即臥乃生百病不消成積聚飽食仰臥成氣痞作頭

風觸寒來者寒未解食熱食成刺風人不得夜食又云夜勿過醉飽食勿精思為勞苦事有損餘虚損人常須日在巳時食訖則不須飲酒終身無乾嘔勿食父母本身所屬肉令人命不長勿食自已本命所屬肉令人魂魄飛揚勿食一切腦大損人茅屋漏水墮諸脯肉上食之成瘕約暴肉作脯不肯乾者凡乾字舊本並作干害人祭神肉無故自動食之害人飲食上蜂行住食之必有毒害人腹内有宿病勿食陵鯉魚肉害人濕食及酒漿臨上看

視不見人物影者勿食之成卒注若已食腹脹者急以
藥下之每十日一食葵葵滑所以通五臟擁氣又是菜
之主不用合心食之又飲酒不欲使多多則速吐之為
佳勿令至醉即終身百病不除久飲酒者腐爛腸胃漬
髓蒸筋傷神損壽醉不可以當風向陽令人發狂又不
可當風卧不可令人扇凉皆即得病也醉不可露卧及
卧黍穰中發癩瘡醉不可强食或發癰疽或發瘖或生
瘡醉飽不可以走車馬及跳躑醉不可以接房醉飽交

接小者面黚咳嗽大者傷絶臓脉損命凡人饑欲坐小便若飽則立小便慎之無病又忍尿不便膝冷成痺忍大便不出成氣痔小便勿努令兩足及膝冷大便不用呼氣及强努令人腰疼目澁宜任之佳凡遇山水塢中出泉者不可乆居常食作癭病又深陰地冷水不可飲必作痎瘧飲食以調時慎脱著凡人旦起著衣反者便著之吉衣光著當户三振之曰殃去吉濕衣及汗衣皆不可乆著令人發瘡及風瘙大汗能易衣佳不易者急

洗之不爾令人小便不利凡大汗勿偏脫衣喜得偏風半身不遂春天不可薄衣令人傷寒霍亂食不消頭痛脫著既時須調寢處凡人臥春夏向東秋冬向西頭勿北臥及墻北亦勿安牀凡欲眠勿歌詠不祥起上牀坐先脫左足臥勿當舍脊下臥訖勿留燈燭令魂魄及六神不安多愁怨人頭邊勿安火爐日久引火氣頭重目赤睛及鼻乾夜臥當耳勿有孔吹人即耳聾夏不用露面臥令人面皮厚喜成癬或作面風冬夜勿覆頭得長

壽凡人眠勿以脚懸踏高處久成腎水及損房足冷人
每見十步直墻勿順墻臥風利吹人發癲及體重人汗
勿跂牀懸脚久成血痺兩足重腰疼又不得晝眠令人
失氣臥勿大語損人氣力暮臥常習閉口口開即失氣
且邪惡從口入久而成消渴及失血色屈膝側臥益人
氣力勝正偃臥按孔子不尸臥故曰睡不厭踧覺不厭
舒凡人野臥則有鬼痛魔邪凡眠先臥心後臥眼人臥
一夜當作五度反覆常逐更轉凡人夜魘勿然燈喚之

定死無疑闇喚之吉亦不得近前急喚夜夢惡不須說
旦以水面東方噀之呪曰惡夢著草木好夢成寶玉即
無咎矣又夢之善惡並勿說為吉衣食寢處皆適能順
時氣者始盡養生之道故善攝生者無犯日月之忌無
失歲時之和須知一日之忌暮無飽食一月之忌晦無
大醉一歲之忌暮無遠行終身之忌暮無然燭行房暮
嘗護氣也凡氣冬至起於涌泉十一月至膝十二月至
股正月至腰名三陽成二月至膊三月至項四月至頂

純陽用事陰亦倣此故四月十月不得入房避陰陽純用事之月也每冬至日於北壁下厚鋪草而臥云受元氣每八月一日已後即微火煖足勿令下冷無生意常欲使氣在下不欲泄於上春凍未泮衣欲下厚上薄養陽收陰繼世長生養陰收陽禍則滅門故云冬時天地氣閉血氣伏藏人不可作勞出汗發泄陽氣有損於人也又云冬日凍腦春秋腦足俱凍此聖人之常法也春欲晏臥早起夏及秋欲侵夜乃臥早起冬欲早臥而晏

起皆益人雖云早起莫在鷄鳴前雖言晏起莫在日出後凡冬月忽有大熱之時夏月忽有大凉之時皆勿受之人有患天行時氣者皆由犯此也即須調氣息使寒熱平和即免患也每當臘日勿歌舞犯者必凶常於正月寅日燒白髮吉凡寅日剪手甲午日剪足甲又燒白髮吉

居處法第三

凡人居止之室必須周密勿令有細隙致有風氣得入

小覺有風勿强忍久坐必須急急避之久居不覺使人中風古來忽得偏風四肢不隨或如角弓反張或失音不語者皆由忽此耳身既中風諸病總集邪氣得便遭此致卒者十中有九是以大須周密無得輕之愼焉愼焉所居之室勿塞井及水瀆令人聾盲

凡在家及外行卒逢大飄風暴雨震電昏暗大霧此皆是諸龍鬼神行動經過所致宜入室閉户燒香静坐安心以避之待過後乃出不爾損人或當時雖未苦於後

不佳矣又陰霧中亦不可遠行

凡家中有經像行來先拜之然後拜尊長每行至則峻坐焉

凡居家不欲數沐浴若沐浴必須密室不得大熱亦不得大冷皆生百病冬浴不必汗出霡霂沐浴後不得觸風冷新沐髮訖勿當風勿濕縈髻勿濕頭臥使人頭風眩悶髮秃面黑齒痛耳聾頭生白屑饑忌浴飽忌沐沐訖須進少許食飲乃出夜沐髮不食即臥令人心虚饒

汗多夢又夫妻不用同日沐浴常以晦日浴朔日沐吉

凡炊湯經宿用洗體成癬洗面無光洗脚即疼痛作甑

畦瘡熱泔洗頭冷水濯之作頭風飲水沐頭亦作頭風

時行病新汗解勿冷水洗浴損心包不能復

凡居家常戒約内外長幼有不快即須早道勿使隱忍

以為無若過時不知便為重病遂成不救小有不好即

按摩挼捺令百節通利泄其邪氣凡人無問有事無事

常須日別蹋脊背四肢一度頭項若令熟蹋即風氣時

行不能侵人此大要妙不可具論

凡人居家及遠行隨身常有熟艾一升備急丸辟鬼丸生肌藥甘濕藥丁腫藥水銀大黄芒硝甘草乾薑桂心蜀椒不能更蓄餘藥此等常不可闕少及一兩卷百一備急藥方並帶辟毒蛇蜂蝎等藥隨身也

凡人自覺十日已上康健即須灸三數穴以泄風氣每日必須調氣補瀉按摩導引為佳勿以康健便為常然常須安不忘危預防諸病也灸法當須避人神人神禁忌法在

第二十九卷中 凡畜手力細累春秋皆須與轉瀉藥一度則不中天行時氣也

備急千金要方卷八十一

欽定四庫全書

備急千金要方卷八十二　唐　孫思邈　撰

宋　林億等　校正

養性

按摩法第四

天竺國按摩此是婆羅門法

兩手相捉紐捩如洗手法　兩手淺相义翻覆向胷

兩手相捉共按髀左右同　以手如挽五石力弓左右

同

兩手相重按䏶徐徐捩身左右同

作拳向前築左右同　作拳却頓此是開胷左右

同

如拓石法左右同　以手反搥背上左右同

兩手據地縮身曲脊向上三舉

兩手抱頭宛轉䏶上此是抽脅

大坐斜身偏欹如排山左右同

大坐伸兩脚即以一脚向前虛掣左右同

兩手拒地迴顧此是虎視法左右同

立地反拗身三舉

兩手急相义以脚踏手中左右同

起立以脚前後虛踏左右同

大坐伸兩脚用當相手勾所伸脚著膝中以手按之左

右同

右十八勢但是老人日别能依此三遍者一月後百

病除行及奔馬補益延年能食眼明輕健不復疲乏

老子按摩法

兩手捺䏶左右捩身二七遍

兩手捻䏶左右紐肩二七遍

兩手抱頭左右紐腰二七遍

左右挑頭二七遍

兩手托頭三舉之

一手抱頭一手托膝三折左右同

一手托頭一手托膝從下向上三遍左右同

兩手攀頭下向三頓足　兩手相捉頭上過左右三遍

兩手相叉托心前推却挽三遍

兩手相叉著心三遍　曲腕築肋挽肘左右亦三遍

左右挽前後拔各三遍　舒手挽項左右三遍

反手著膝手挽肘覆手著膝上左右亦三遍

手摸肩從上至下使遍左右同

兩手空拳築三遍　兩手相叉反覆攪各七遍

外振手三遍内振三遍覆手振亦三遍

摩紐指三遍　兩手反搖三遍

兩手反叉上下紐肘無數單用十呼

兩手上聳三遍　兩手下頓三遍

兩手相叉頭上過左右申肋十遍

兩手拳反背上掘脊上下亦三遍掘揩之也

兩手反捉上下直脊三遍　覆掌搦腕内外振三遍

覆掌前聳三遍　覆掌兩手相义交橫三遍

覆掌橫直即聳三遍

若有手患冷從上打至下得熱便休

舒左脚右手承之左手捺脚聳上至下直脚三遍右手

捺脚亦爾　前後捩足三遍

左捩足右捩足各三遍　前後却捩足三遍

直脚三遍　紐髀三遍

内外振脚三遍　若有脚患冷者打熱便休

紐髀以意多少頓脚三遍　却直脚三遍

虎據左右紐肩三遍　推天托地左右三遍

左右排山頁山拔木各三遍

舒手直前頓申手三遍　舒兩手兩膝亦各三遍

舒脚直反頓申手三遍　捩内脊外脊各三遍

調氣法第五

彭祖曰道不在煩但能不思衣食不思聲色不思勝負不思曲直不思得失不思榮辱心無煩形勿極而兼之

以導引行氣不已亦可得長年千歲不死凡人不可無思當以漸遣除之彭祖曰和神導炁養道當得密室閉户安牀煖席枕高二寸半正身偃臥瞑目閉氣於胸膈中以鴻毛著鼻上而不動經三百息耳無所聞目無所見心無所思如此則寒暑不能侵蜂蠆不能毒壽三百六十歲此隣於眞人也每旦夕旦夕者足陰陽轉換之時凡旦五更初煖氣至頻頻眼閉是上生氣至名曰陽息而陰消暮日入後冷氣至凜凜然時乃至牀坐睡倒是下生氣至名曰陽消而陰息旦五更初煖氣至暮日入後冷氣至常出入天地日月山川河海人畜草木一切萬物體中代謝往來

無時休息進退如晝夜之更迭如海水之潮汐是天地消息之道也面向午展兩手於脚膝上徐徐按捺肢節口吐濁氣鼻引清氣凡吐者去故氣亦名死氣納者取新氣亦名生氣故老子經云玄牝之門天地之根綿綿若存時之不勤言口鼻天地之間可以出納陰陽死生之氣也良久徐徐乃以手左托右托上托下托前托後托瞋目張口叩齒摩眼押頭拔耳挽髮放腰咳嗽發揚振動也雙作隻作反手為之然後掣足仰振數八十九十而止仰下徐徐定心作禪觀之法閉目存思想見空中太和元氣如紫雲成蓋五色分明下入毛際漸漸入

頂如雨初晴雲入山透皮入肉至骨至腦漸漸下入腹中四肢五臟皆受其潤如水滲入地若徹則覺腹中有聲汩汩然意專思存不得外緣斯須即覺元氣達於氣海須臾則自達於涌泉則覺身體振動兩脚踡曲亦令牀坐有聲拉拉然則名一通一通二通乃至日別得三通五通則身體悅懌面色光輝鬢毛潤澤耳目精明令人食美氣力強健百病皆去五年十歲長存不忘得滿千萬通則去仙不遠矣人身虛無但有遊氣氣息得理

即百病不生若消息失宜即諸痾競起善攝養者須知調氣方焉調氣方療萬病大患百日生眉鬚自餘者不足言也

凡調氣之法夜半後日中前氣生得調日中後夜半前氣死不得調調氣之時則仰臥牀鋪厚輭枕高下共身平舒手展脚兩手握大拇指節去身四五寸兩脚相去四五寸數數叩齒飲玉漿引氣從鼻入腹足則停上有力更取久住氣悶從口細細吐出盡遠從鼻細細引入

出氣一准前法閉口以心中數數令耳不聞恐有誤亂
兼以手下籌能至千則去仙不遠矣若天陰霧惡風猛
寒勿取氣也但閉之
若患寒熱及卒患癰疽不問日中疾患未發前一食間
即調如其不得好瘥明日依式更調之
若患心冷病氣即呼出若熱病氣即吹出若肺病即噓
出若肝病即呵出若脾病即唏出若腎病即呬出夜半
後八十一鷄鳴七十二平旦六十二日出五十四辰時

四十五巳時三十六欲作此法先左右導引三百六十遍病有四種一冷痺二氣疾三邪風四熱毒若有患者安心調氣此法無有不瘥也

凡百病不離五臟五臟各有八十一種疾冷熱風氣計成四百四病事須識其相類善以知之

心臟病者體冷熱相法心色赤患者夢中見人著赤衣持赤刀杖火來怖人療法用呼吹二氣呼療冷吹治熱

肺臟病者胷背滿脹四肢煩悶相法肺色白患者喜夢

見美女美男詐親附人共相抱持或作父母兄弟妻子

療法用噓氣出

肝臟病者憂愁不樂悲思喜頭眼疼痛相法肝色青夢

見人著青衣捉青刀杖或獅子虎狼來恐怖人療法用

呵氣出

脾臟病者體上遊風習習徧身痛煩悶相法脾色黃通

土色夢或作小兒擊歷人邪猶人或如旋風團圝轉治

法用唏氣出

腎臓病者體冷陰衰面目惡痿相法腎色黑夢見黑衣及獸物捉刀杖相怖用呬氣出

冷病者用大呼三十遍細呼十遍呼法鼻中引氣入口中吐氣出當令聲相逐呼字而吐之熱病者用大吹五十遍細吹十遍吹如吹物之吹當使字氣聲似字肺病者用大嘘三十遍細嘘十遍肝病者用大呵三十遍細呵十遍脾病者用大唏三十遍細唏十遍腎病者用大呬五十遍細呬三十遍此十二種調氣法若有病依此

法恭敬用心無有不瘥皆須左右導引三百六十遍然後乃為之

服食法第六論方

論曰凡人春服小續命湯五劑及諸補散各一劑夏大熱則服腎瀝湯三劑秋服黄耆等丸一兩劑冬服藥酒兩三劑立春日則止此法終身常爾則百病不生矣俗人見淺但知鉤吻之殺人不信黄精之益壽但識五穀之療饑不知百藥之濟命但解施瀉以生育不能閉固

以頤養故有服餌方焉郄愔曰夫欲服食當尋性理所宜審冷煖之適不可見彼得力我便服之初御藥皆先草木次石是為將藥之大較也所謂精粗相代階粗以至精者也夫人從少至長體習五穀卒不可一朝頓遺之凡服藥物為益遲微則無充饑之驗然積年不已方能骨髓填實五穀居然而自斷今人多望朝夕之效求目下之應腑臟未充便以絶粒穀氣始除藥未有用又将御女形神與俗無別以此致獘胡不怪哉服餌大體

皆有次第不知其術者非止交有所損卒亦不得其力

故服餌大法必先去三蟲三蟲既去次服草藥好得藥

力次服木藥好得力訖次服石藥依此次第乃得遂其

藥性庶事安穩可以延齡矣

去三蟲圓方

生地黄汁三斗東向竈葦火煎三沸内清漆二升以

荆匕攪之日移一尺内真丹三兩復移一尺内瓜子

末三升復移一尺内大黄末三兩微火勿令焦候可

丸丸如梧子大先食服一丸日三濁血下鼻中三十日諸蟲皆下五十日百病愈面色有光澤

又方

漆二升 大黄六兩末 酒一升半 蕪菁子三升末

右四味以微火合煎令可丸如梧子大先食服三丸十日濁血下出鼻中三十日蟲皆爛下五十日身光澤一年行及奔馬消息四體安穩乃可服草藥其餘

法在三蟲篇中備述三蟲篇見前第十八卷

服天門冬方

天門冬曝乾擣下篩食後服方寸匕日三可至十服小兒服尤良與松以若蜜丸服之益善惟多彌佳

又方擣取汁微火煎取五斗下白蜜一斗胡麻炒末二升合煎攪勿息手可丸即止火下大豆黄末和為餅徑三寸厚半寸一服一枚日三百日已上得益此方最上妙包衆方一法釀酒服始傷多無苦多即吐去

病也方見第十四卷中蒯道人年近二百而少常告皇甫隆云但取天門冬去心皮切乾之酒服方寸匕日三令人不老補中益氣愈百病也天門冬生奉高山谷在東嶽名淫羊食在中嶽名天門冬在西嶽名管松在南嶽名百部任北嶽名無不愈在原陸山阜名顛棘雖然處處有之異名其實一也在北陰地者佳取細切烈日乾之以服令人長生氣力百倍治虛勞絶傷年老衰損羸瘦偏枯不隨風濕不仁冷痺心腹積聚

惡瘡癰疽腫癩疾重者周身膿壞鼻柱敗爛服之皮

脫蟲出顏色肥白此無所不治亦治陰痿耳聾目暗

久服白髮黑齒落生延年益命入水不濡服二百日

後恬泰疾損拘急者緩羸劣者强三百日身輕三年

走及奔馬又三年心腹痼疾皆去

服地黄方

生地黄五十斤熟擣絞取汁澄去滓微火上煎減過

半內白蜜五升棗脂一升攪令相得可丸乃止每服

如雞子一枚日三令人肥白

又方地黄十斤細切以醇酒二斗漬三宿出曝乾反復内漬取酒盡止與甘草巴戟天厚朴乾漆覆盆子各一斤擣下篩食後酒服方寸匕日三加至二匕使人老者還少强力無病延年

作熟乾地黄法

採地黄去其鬚葉及細根擣絞取汁以漬肥者著甑中土若米無在已蓋上蒸之一時出曝燥更内汁中

又蒸汁盡止便乾之亦可直切蒸之半日數以酒灑之使周匝至夕出曝乾可擣蜜丸服之

種地黃法

先擇好地黃赤色虛軟者深耕之臘月逆耕凍地彌好擇肥大好地黃根切長四五分至一二寸許一斛可種一畝二三月種之作畦畔相去一尺生後隨鋤壅數耘之至九月十月視其葉小衰乃掘取一畝得二十許斛擇取大根水淨洗其細根乃剪頭尾輩亦

洗取之日曝令極燥小胦乃以竹刀切長寸餘許白茅露甑下蒸之密蓋上亦可囊盛土填之從旦至暮當黑不盡黑者明日又擇取蒸之先時已擣其細碎者取汁銅器煎之如薄飴遂以地黄内汁中周帀出曝乾又内汁盡止率百斤生者令得一二十斤取初八月九月中掘者其根勿令大老强蒸則不消盡有筋脉初以地黄内甑中時先用銅器承其下以好酒淋地黄上令帀汁後下入器中取以併和煎汁佳

黄精膏方

黄精一石去鬚毛洗令淨潔打碎蒸令好熟壓得汁復煎去上遊水得一斗内乾薑末三两桂心末一两微火煎看色鬱鬱然欲黄便去火待冷盛不津器中酒五合和服二合當未食前日二服舊皮脱顔色變光花色有異鬢髮更改欲長服者不須和酒内生大豆黄絶穀食之不饑渴長生不老

服烏麻法

取黑皮真檀色者烏麻隨多少水拌令潤勿過濕蒸令氣徧即出曝乾如此九蒸九擣去上皮未食前和水若酒服二方寸匕日三漸漸不饑絶穀久服百病不生常服延年不老

餌栢實方

栢子仁二升擣令細醇酒四升漬攪如泥下白蜜二升棗膏三升擣令可丸入乾地黄末白术末各一升攪和丸如梧子每服三十丸日二服二十日萬病皆

愈

餌松子方

七月七日採松子過時即落不可得治服方寸匕日三四一云一服三合百日身輕二百日行五百里絶穀服昇仙渴飲水亦可和脂服之若丸如梧桐子大服十丸

服松脂方

百錬松脂下篩以蜜和内筩中勿令中風日服如博

棊子一枚（博棊長二寸方一寸）日三漸漸月別服一斤不饑延年亦可淳酒和白蜜如餳日服一二兩至半斤凡取松脂老松皮自有聚脂者最第一其根下有傷折處不見日月者得之名曰陰脂彌良惟衡山東行五百里有大松皆三四十圍乃多脂又法五月刻大松陽面使向下二十四株株可得半升亦煮其老節根處有脂得用仙經云常以三月入衡山之陰取不見日月松脂錬而餌之即不召而自來服之百日耐寒暑

二百日五臟補益服之五年即見西王母仙經又云諸石所生三百六十五山其可食者滿谷陰懐中松脂耳其谷正從衡山嶺直東四百八十里當横揵正在横嶺東北行過其南入谷五十里窮穴有石城白鶴其東方有大石四十餘丈狀如白松松下二丈有小穴東入山有丹砂可食其南方陰中有大松大三十餘圍有三十餘株不見日月皆可取服之

採松脂法

以日入時破其陰以取其膏破其陽以取其脂脂膏等分食之可以通神靈鑿其陰陽為孔令方五寸深五寸還以皮掩其孔無令風入風入則不可服以春夏時取之取訖封塞勿泄以泥塗之東北行丹砂穴有陰泉水可飲此弘農車君以元封元年入此山食松脂十六年復下居長安東市在上谷牛頭谷時往來至秦嶺上年常如三十者

鍊松脂法

松脂七斤以桑灰汁一石煮脂三沸接置冷水中凝復煮之凡十遍脂白矣可服今谷在衡州東南攸縣界此松脂與天下松脂不同

餌茯苓方

茯苓十斤去皮酒漬密封下十五日出之取服如博棊日三亦可屑服方寸匕凡餌茯苓皆湯煮四五沸或以水漬六七日

茯苓酥方

茯苓五斤灰汁煮十遍漿水煮十遍清水煮十遍　生天門冬五斤去心皮曝乾作末

松脂五斤煮如茯苓法每次煮四十遍　牛酥各三斤練三十遍

白蜜三斤煎令沫盡　蠟

右六味各擣篩以銅器重湯上先內酥次蠟次蜜消訖內藥急攪勿住手務令大均內甆器中密封勿令泄氣先一日不食欲不食先須喫好美食令極飽然後絶食即服二兩二十日後服四兩又二十日後八兩細丸之以咽中下為度第二度以四兩為初二十

日後八兩又二十日二兩第三度服以八兩為初二十日二兩二十日四兩合一百八十日藥成自後服三丸將補不服亦得恒以酥蜜消息之美酒服一升為佳合藥須取四時王相日特忌刑殺厭及四激休廢等日大凶此彭祖法

茯苓膏方千金翼名凝靈膏

茯苓淨去皮　松脂二十四斤　松子仁

栢子仁各十二斤

右四味皆依法鍊之松栢仁不鍊擣篩白蜜二斗四

升内銅器中湯上微火煎一日一夕次第下藥攪令相得微火煎七日七夜上丸如小棗每服七丸日三欲絶榖頓服取飽即得輕身明目不老此方後一本有茯苓酥杏仁酥地黄酥三方然諸本並無又千金翼中已有今更不添録

服枸杞根方主養性遐齡

枸杞根切一石水一石二斗煮取六斗澄清煎取三升以小麥一斗乾淨擇内汁中漬一宿曝乾往反令汁盡曝乾擣末酒服方寸匕日二一年之中以二月

八月各合一劑終身不老

枸杞酒方

枸杞根一百二十斤切以東流水四石煮一日一夜取清汁一石清麯一如家醞法熟取清貯不津器中内乾地黄末二斤半桂心乾薑澤瀉蜀椒末各一升商陸末二升以絹袋貯内酒底緊塞口埋入地三尺堅覆上三七日沐浴整衣冠再拜平曉向甲寅地日出處開之其酒赤如金色旦空腹服半升十日萬病

皆愈三十日瘢痕滅惡疾人以水一升和酒半升分五服愈千金翼又云若欲服石者取河中青白石如棗杏大者二升以水三升煮一沸以此酒半合置中須臾即熟可食

餌雲母水方療萬病

上白雲母二十斤薄擘以露水八斗作湯分半洮洗雲母如此再過又取二斗作湯內芒硝十斤以雲母木器中漬之二十日出絹袋盛懸屋上勿使見風日令燥以水漬鹿皮為囊揉挻之從旦至日中乃以細

絹下篩滓復操挻令得好粉五斗餘者棄之取粉一斗內崖蜜二斤攪令如粥內生竹筩中薄削之漆固口埋北垣南崖下入地六尺覆土春夏四十日秋冬三十日出之當如澤為成若洞洞不消者更埋三十日出之先取水一合內藥一合攪和盡服之日三水寒溫盡自在服十日小便當變黄此先療勞氣風疹也二十日腹中寒澼消三十日齲齒除更新生四十日不畏風寒五十日諸病皆愈顔色日少長生神仙

吾自驗之所以述録

鍊鍾乳粉法

鍾乳一斤不問厚薄但取白淨光色好者即任用非此者不堪用先泥鐵鐺可受四五斗者為竈貯水令滿去口三寸内乳著金銀甆瓷中任有用之乃下鐺中令水没瓷上一寸餘即得當令如此勿使出水也微火燒日夜不絶水欲竭即添成煖水每一周時輙易水洗鐺并洮乳七日七夜出之淨洮乾内甆鉢中

玉槌縛格少著水研之一日一夜急著水攪令大濁澄取濁汁其乳粗者自然著底作末者即自作濁水出即經宿澄取其粗著底者准前法研之凡五日五夜皆細逐水作粉好用澄鍊取曝乾即更於銀鉢中研之一日候入肉水洗不落者佳

鍾乳散治虛羸不足六十已上人瘦弱不能食者百病方

上黨人參　石斛　乾薑各三分

鍾乳粉成鍊者三兩

右四味擣下篩三味與乳合和相得均分作九貼平旦空腹溫淳酒服一貼日午後服一貼黃昏後服一貼三日後准此服之凡服此藥法皆三日一劑三日內止用一升半飯一升肉肉及飯惟爛不得服葱豉問曰何故三日少食勿得飽也答曰三夜乳在腹中熏補臟腑若此飽食即推藥出腹所以不得飽食也何故不得生食由食生故即損傷藥力藥力既損脂

肪亦傷所以不得食生食也何故不得食葱豉葱豉殺藥故不得食也三日服藥既盡三日内須作羮食補之任意所便仍不用葱豉及粳食也三日補訖還須准式服藥如前盡此一斤乳訖其氣力當自知耳不能具述一得此法其後服十斤二十斤任意方便可知也

西嶽真人靈飛散方

雲母粉一斤　茯苓八兩　鍾乳粉　栢子仁

人參千金翼作白朮 續斷 桂心各七兩 菊花十五兩

乾地黄十二兩

右九味為末生天門冬十九斤取汁溲藥内銅器中蒸一石二斗黍米下米熟曝乾為末先食飲服方寸匕日一三日力倍五日血脉充盛七日身輕十日面色悦澤十五日行及奔馬三十日夜視有光七十日白髮盡落故齒皆去更取二十一匕白蜜和擣二百杵丸如桐子大作八十一枚曝乾丸皆映徹如水精

珠欲令髮齒復生者吞七枚日三服即出髮未白齒
不落者但服盡三百年乃白如前法服已白者餌藥
至七百年乃落入山日吞七丸絶穀不饑余得此方
已來將踰三紀頃面色美而恱之疑而未敢措手積
年詢訪屢有好名人曾餌得力遂服之一如方説但
能業之不已功不徒棄耳

備急千金要方卷八十二

欽定四庫全書

備急千金要方卷八十三

唐　孫思邈　撰

宋　林億等　校正

養性

黄帝雜忌法第七

旦起勿開目洗面令人目澀失明饒淚清旦常言善事勿惡言聞惡事即向所來方三唾之吉又勿嗔怒勿叱咤咄呼勿嗟歎勿唱奈何名曰請禍勿立膝坐而交臂

膝上勿令髮覆面皆不祥勿舉足向火勿對竈罵詈凡行立坐勿背日吉勿面北坐久思不祥起凡欲行來常存魁綱在頭上所向皆吉若欲征戰存斗柄在前以指敵吉勿面北冠帶凶勿向西北唾犯魁綱神凶勿欬唾唾不用遠成肺病令人手足重及背痛欬嗽亦勿向西北大小便勿殺龜蛇勿怒目視日月喜令人失明行及乘馬不用迴顧則神去人不用鬼行踖粟凡過神廟慎勿輙入入必恭敬不得舉目恣意顧瞻當如對嚴君焉

乃享其福耳不爾速獲其禍亦不得返首顧視神廟勿見龍蛇勿興心驚怪亦勿注意瞻視忽見鬼怪變異之物即強抑之勿怪咒曰見怪不怪其怪自壞又路行及衆中見殊妙美女慎勿熟視而愛之此當魑魅之物使人深愛無問空山曠野稠人廣衆之中皆亦如之凡山水有沙風處勿在中浴害人欲渡者隨驢馬後急渡不傷人有水弩處射人影即死欲渡水者以物打水其弩即散急渡不傷凡諸山有孔穴入採寶者惟三月九月

餘月山閉氣交犯死凡人空腹不用見尸臭氣入鼻舌上白起口常臭欲見尸者皆須飲酒見之能辟毒凶行觸熱塗中逢河勿洗面生烏䵟

房中補益第八

論曰人年四十已下多有放恣四十已上即頓覺氣力一時衰退衰退既至衆病蜂起久而不治遂至不救所以彭祖曰以人療人眞得其眞故年至四十須諳房中之術夫房中術者其道甚近而人莫能行其法一夕御

十人閉固為謹此房中之術畢矣兼之藥餌四時勿絕
則氣力百倍而智慧日新然此方之作也非欲務於淫
佚苟求快意務存節欲以廣養生也非苟欲强身力行
女色以縱情意在補益以遣疾也此房中之微旨也是
以人年四十已下即服房中之藥者皆所以速禍慎之
慎之故年未滿四十者不足與論房中之事慾心未止
兼餌補藥倍力耗喪不過半年精髓枯竭惟向死近少
年極須慎之人年四十已上常固精養然不耗可以不

老又餌雲母足以愈疾延年人年四十已上勿服瀉藥常餌補藥大佳昔黄帝御女一千二百而登仙而俗人以一女伐命知與不知豈不遠矣其知道者御女苦不多耳凡婦人不必須有顏色妍麗但得少年未經生乳多肌肉益也若足財力選取細髮目精黒白分明體柔骨輭肌膚細滑言語聲音和調四肢骨節皆欲足肉而骨不大其體及腋皆不欲有毫有毫當輭細不可極於相者但蓬頭蠅面槌項結喉雄聲大口高鼻麥齒目精

渾濁口頷有毫骨節高大髮黃少肉隱毫多而且強又生逆毫此相不可皆賊命損壽也凡御女之道不欲令氣未感動陽氣微弱即以交合必須先徐徐調和使神和意感良久乃可令得陰氣陰氣推之須臾自強所謂弱而内迎堅急出之進退欲令疎遲情動而止不可高自投擲顛倒五臟傷絶精脉生致日病但數交而慎密者諸病皆愈年壽日益去仙不遠矣不必九一三五之數也能百接而不施瀉者長生矣若御女多者可採氣

採氣之道但深接勿動使良久氣上面熱以口相當引取女氣而吞之可踈踈進退意動便止緩息眠目偃卧道引身體更強可復御他女也數數易之則得益多人常御一女陰氣轉弱為益亦少陽道法火陰家法水水能制火陰亦消陽久用不止陰氣逾陽陽則轉損所得不補所失但能御十二女而不復施瀉者令人不老有美色若御九十三女而自固者年萬歲矣凡精少則病精盡則死不可不思不可不慎之也昔正觀初有一野

老年七十餘詣余云數日來陽氣益盛自思氣血已衰何有此盛未知垂老有此為善惡耶余答之曰是大不祥子獨不聞膏火乎夫膏火之將竭也必先暗而後明明止則滅今足下年邁桑榆久當閉精息欲茲忽春情猛發豈非反常耶竊為足下憂之子其勉歟後四旬發病而死此其不慎之效也如斯之輩非一且疏一人以勗將來耳所以善攝生者凡覺陽事輒盛必謹而抑之不可縱心竭意以自賊也若一度制得則一度火滅一

度增油若不能制縱情施瀉即是膏火將滅更去其油可不深自防所患人少年時不知道知道亦不能信行之至老乃知道便以晚矣病難養也晚而自保猶得延年益壽若年少壯而能行道者神仙速矣或曰年未六十當閉精守一為可爾否曰不然男不可無女女不可無男無女則意動意動則神勞神勞則損壽若念眞正無可思者則大佳長生也然而萬無一有強抑鬱閉之難持易失使人漏精尿濁以致鬼交之病損一而當百

也其服食藥物見別卷中

御女之法交會者當避丙丁日及弦望晦朔大風大雨大霧大寒大暑雷電霹靂天地晦冥日月薄蝕虹蜺地動若御女者則損人神不吉損男百倍令女得病有子必顛癡頑愚瘖瘂聾聵攣跛盲眇多病短壽不孝不仁又避日月星辰火光之下神廟佛寺之中井竈圊厠之側塚墓尸柩之傍皆所不可夫交合如法則有神德大智善人降託胎中仍令性行調順所作和合家道日隆

祥瑞競集若不如法則有薄福愚癡惡人來託胎中仍令父母性行凶險所作不成家道日否殃咎屢至雖生成長家國滅亡夫禍福之應有如影響此乃必然之理可不再思之

黄帝雜禁忌法曰人有所怒血氣未定因以交合令人發癰疽又不可忍小便交合使人淋莖中痛面失血色及遠行疲乏來入房為五勞虛損少子且婦人月事未絶而與交合令人成病得白駮也水銀不可近陰令人

消縮鹿猪二脂不可近陰令陰痿也

備急千金要方卷八十三

欽定四庫全書

子部

備急千金要方卷八十四至八十六

詳校官太醫院醫官臣姜晟

編修臣倉聖脈覆勘

總校官中書臣朱鈐

校對官中書臣胡紹基

謄録監生臣李維瀛

謄録監生臣劉耀馥

備急千金要方卷八十四　　唐　孫思邈　撰

宋　林億等　校正

平脉

平脉大法第一 論

論曰夫脉者醫之大業也既不深究其道何以為醫者哉是以古之哲醫寤寐俯仰不與常人同域造次必於醫顛沛必於醫故能感於鬼神通於天地可以濟衆可

以依憑若與常人混其波瀾則庶事隳壞使夫物類將何仰焉由是言之學者必當屏棄俗情凝心於此則和鵲之功因兹可得而致也

經曰診脉之法常以平旦陰氣未動陽氣未散飲食未進經脉未盛絡脉調均氣血未亂故乃可診有過之脉脉經云過此非也均脉動靜而視精明察五色觀五藏有餘不足六腑彊弱形之盛衰可以此參互訣生死之分也

又曰平脉者皆於平旦勿食勿語消息體氣設有所作

亦如食頃師亦如之既定先診寸口初重指切骨定畢便漸舉指令指不厚不薄與皮毛相得如三菽之重於輕重之間隨人彊弱肥瘦以意消息進退舉按之宜稱其浮沉諸類應於四時五行與人五臟相應不爾者以其輕重相薄尋狀論寒暑得失

凡人禀形氣有中適有躁静各各不同氣脉潮動亦各隨其性韻故一呼而脉再至一吸而脉再至呼吸定息之間復一至合為五至此為平和中適者也春秋日夜

正等無餘分時也其餘日則其呼而脉至多吸而脉至少或吸而脉至多呼而脉至少此則不同如冬夏日夜長短之異也凡氣脉呼吸法晝夜變通倣四時然於呼吸定息應五至之限無有虧僻猶晷刻與四時有長短而歲功日數無遺也若人有羸有壯其呼吸雖相壓過而晝夜息度隨其漏刻是謂呼吸象晝夜變通倣四時

夫診脉當以意先自消息壓取病人呼吸以自同而後察其脉數計於定息之限五至者為平人若有盈縮尋

狀論病源之所宜也

問曰何謂三部脉答曰寸關尺也凡人脩短不同其形各異有尺寸分三關之法從肘腕中横文至掌魚際後文却而十分之而入取九分是為尺從魚際後文却還度取十分之一則是寸寸十分之而入取九分之中則寸口也此處其骨自高故云陰得尺内一寸陽得寸内九分從寸口入却行六分為關分從關分又入六分為尺分

又曰從魚際至高骨却行一寸其中名曰寸口從寸口至尺名曰尺澤故曰尺寸寸後尺前名曰關陽出隂入以關為界如天地人為三界寸主射上焦頭及皮毛竟手上部關主射中焦腹及腰中部尺主射下焦小腹至足下部此為三部法象三才天地人頭腹足為三元也夫十二經皆有動脉獨取寸口以決五臟六腑死生吉凶之候者何謂也然寸口者脉之大會手太隂之動脉也人一呼脉行三寸一吸脉行三寸呼吸定息脉行六

寸人一日一夜凡一萬三千五百息脉行五十度周於其身漏水下百刻榮衛行陽二十五度行陰亦二十五度為一周也_{晬時}故五十度而復會於手太陰太陰者寸口也即五臟六腑之所終始故法取於寸口人有三百六十脉法三百六十日也

診五臟脉輕重法第二

初持脉如三菽之重與皮毛相得者肺部_{金秋三月庚辛之氣}如六菽之重與血脉相得者心部_{火夏三月丙丁之氣}

如九菽之重與肌肉相得者脾部土王四季季夏六月戊己之氣

如十二菽之重與筋平者肝部木春三月甲乙之氣

按之至骨舉之來疾者腎部水冬三月壬癸之氣

心肺俱浮何以別之然浮而大散者心也相火浮散浮而短

濇者肺也法金惉濇

腎肝俱沉何以別之然牢而長者肝也如舟生苗吐穎

按之耎舉指來實者腎也濡弱如水舉重勝船

脾者中州故其脉在中是隂陽之脉也千金翼云遲緩而長者脾也

指下形狀第三

浮脈舉之有餘按之不足浮於指下沉脈舉之不足按之有餘重按之乃得濇脈細而遲往來難且散或一止復來一曰浮而短一曰短而止或如散滑脈往來前却流利展轉替替然與數相似一曰浮中如有力一曰漉漉如欲脫洪脈極大在指下一曰浮而大細脈小大於微常有但細耳微脈極細而輭或欲絶若有若無一曰小也一曰手下快一曰薄一曰按之如欲盡也弦脈舉之無有按之如張弓弦狀一曰如張弓弦按之不移又曰浮緊乃為弦也緊脈數如切繩狀一曰如轉索之

（無常）遲脉呼吸三至去來極遲（一曰舉之不足按之盡牢一曰按之盡牢舉之無有）

散脉去來促急（一曰一息云土至一曰數者進之名）緩脉去來亦遲小駃於遲（一曰浮大而輭陰與陽同著）弱脉極輭而沉細按之欲絶指下（一曰按之乃得舉之即無）動脉見於關上無頭尾大如豆厥厥動摇

伏脉極重指著骨乃得（一曰關上沈不出名曰伏一曰手下裁動一曰按之不足舉之無有）芤脉浮大而輭按之中央空兩邉實（一曰指下無兩傍有）輭脉極輭而浮細（一曰按之無有舉之有餘一曰細小如輭千金翼輭作濡）虛脉遲大而輭按之不足隱指豁豁然空實脉大而長微彊按之隱

指愊愊然一曰沈浮皆得促脈來去數時一止結脈徃來緩時一止復來脈結者生代脈來數中止不能自還因而復動脈代者死散脈大而散散者氣實血虛有表無裏革脈有似沈伏實大而長微弦千金翼以革為牢弦與緊相類輭與弱相類浮與芤相類又曰浮與洪相類微與濇相類沈與伏相類緩與遟相類又曰輭與遟相類革與實相類翼作牢與實相類滑與數相類

五臟脈所屬第四

心部在左手關前寸口亦名人迎肝部在左手關上腎部在左手關後尺中

肺部在右手關前寸口亦名氣口脾部在右手關上腎部在右手關後尺中脉法讃云

肝心出左　脾肺出右　腎與命門　俱出尺部

魂魄穀神　皆見寸口　左主司官　右主司府

左大順男　右大順女　關前一分　人命之主

左為人迎　右為氣口　神門決斷　兩在關後

人無二脉　病死不愈　諸經損減　各隨其部
三陰三陽一云按察陰陽　誰先誰後
陰病治官官藏內也　陽病治府府外也
奇邪所舍　如何捕取　審而知之　針入病愈
脉有三部　陰陽相乘　榮衛氣血　而行人躬
呼吸出入　上下於中　因息遊布　津液流通
隨時動作　傚象形容　春弦秋浮　冬沈夏洪
察色觀脉　大小不同　一時之間　變無經常

尺寸參差　或短或長　上下乖錯　或存或亡
病輙改易　進退低昂　心迷意惑　動失紀綱
願為縷陳　令得分明　師曰子之所問　道之根源
脉有三部　尺寸及關　榮衛流行　不失衡銓
腎沈心洪　肺浮肝弦　此自常經　不失銖分
出入昇降　漏刻周旋　水下二刻　脉一周身
旋復寸口　虛實見焉　變化相乘　陰陽相干
風則浮虛　寒則緊弦　沈潛水畜　支飲急弦

動弦為痛　數洪熱煩　設有不應　知變所緣
三部不同　病各異端　太過可怪　不及亦然
邪不空見　終必有奸　審察表裏　三焦別分
知邪所舍　消息診看　料度腑臓　獨見若神

分別病形狀第五

脉數則在腑遲在臓脉長而弦病在肝（脉經作出於肝）脉小血少病在心（扁鵲云脉大而洪出於心）脉下堅上虛病在脾胃脉滑（一作澀）而微浮病在肺脉大而堅病在腎（扁鵲云小而緊）脉滑者多

血少氣脉澀者少血多氣脉大者血氣俱多又云脉來大而堅者血氣俱實脉小者血氣俱少又云脉來細而微者血氣俱虚沈細滑疾者熱遲緊為寒脉經云洪數滑疾為熱濇遲沈細為寒脉盛滑緊者病在外熱脉小實而緊者病在内冷脉小弱而濇謂之久病脉滑浮而疾者謂之新病脉浮滑其人外熱風走刺有飲難治脉沈而緊上焦有熱下寒得冷即便下脉沈而細下焦有寒小便數時苦絞痛下利重脉浮緊且滑直者外熱内冷不得大小便脉

洪大緊急病速進在外苦頭發熱癰腫脉細小緊急病速進在中寒為疝瘕積聚腹中刺痛脉沈重而直前絕者病血在腸間脉沈重而中散者因寒食成癥脉直前而中散絕者病消渴一云病浸淫瘡脉沈重前不至寸口徘徊絕者病在肌肉遁尸脉左轉而沈重者氣徵陽在胷中脉右轉出不至寸口者内有肉癥脉累累如貫珠不前至有風寒在大腸伏留不去脉累累如止不至寸口輭者結熱在小腸膜中伏留不去脉直前左右彈者病在

血脉中胚血也脉後而左右彈者病在筋骨中也脉前大後小即頭痛目眩脉前小後大即胷滿短氣上部有脉下部無脉其人當吐不吐者死上部無脉下部有脉雖困無所苦夫脉者血之府也長則氣治短則氣病數則煩心大則病進上盛則氣高下盛則氣脹代則氣衰細太素作滑則氣少濇則心痛渾渾革革至如涌泉病進而危弊弊綽綽其去如弦絶者死短而急者病在上長而緩者病在下沉而弦急者病在内浮而洪大者病在外

脉實者病在内脉虚者病在外在上為表在下為裏浮為在表沉為在裏滑為實為下又為陽氣裏數為虚為熱浮為風為虚動為痛為驚沉為水為實又為鬼疰弱為虚為悸遲則為寒濇則少血緩則為虚洪則為氣一作熱緊則為寒弦數為瘧瘧脉自弦弦數多熱弦遲多寒微則為虚代散則死弦為痛痺一作浮為風疰偏弦為飲雙弦則脇下拘急而痛其人濇濇惡寒脉大寒熱在中伏者霍亂安卧脉盛謂之脱血凡亡汗肺中寒飲冷水欬嗽下利胃中

虛冷此等其脉並緊浮而大者風浮大者中風頭重鼻
塞浮而緩皮膚不仁風寒入肌肉滑而浮散者攤緩風
滑為鬼疰濇而緊痺病浮洪大長者風眩癲疾大堅疾
者癲病弦而鉤脅下如刀刺狀如蜚尸至困不死緊而
急者遁尸洪大者傷寒熱病浮洪大者傷寒秋吉春成
病浮而滑者宿食浮滑而疾者食不消脾不磨短疾而
滑酒病浮而細滑傷飲遲而濇中寒有癥結駃而緊積
聚有擊痛弦急疝瘕小腹痛又為癖病一作痹病遲而滑者

脹盛而緊曰脹弦小者寒澼沉而弦者懸飲内痛弦數
有寒飲冬夏難治緊而滑者吐逆小弱而濇胃反遲而
緩者有寒微而緊者有寒沉而遲腹藏有冷病微弱者
有寒少氣實緊胃中有寒苦不能食時時利者難治一作時時嘔稽難治
滑數心下結熱盛滑疾胃中有熱緩而滑曰熱
中沉而急病傷暑暴發虚熱浮而絶者氣辟大而滑中
有短氣浮短者其人肺傷諸氣微少不過一年死法當
嗽也沉而數中水冬不治自愈短而數心痛心煩弦而

緊脅痛臟傷有瘀血一作有寒血沈而滑爲下重亦爲有脅痛脉來細而滑按之能虚因急持直者僵仆從高墮下病在内微浮秋吉冬成病微數雖甚不成病不可勞浮滑疾緊者以合百病久易愈陽邪來見浮洪隂邪來見沈細水穀來見堅實脉來乍大乍小乍長乍短者爲祟脉來洪大嫋嫋者祟脉來沈沈澤澤四肢不仁而重土祟脉與肌肉相得久持之至者可下之弦小緊者可下之緊而數寒熱俱發必下乃愈弦遲者宜溫藥緊數者

可發其汗

三關主對法第六

諸浮諸弦諸沈諸緊諸濇諸滑若在寸口膈以上病頭部若在關上胃以下病腹部若在尺中腎以下病腰脚部

平寸口脉主對法寸口脉滑而遲不沈不浮不長不短為無病左右同法寸口太過與不及寸口之脉中手短者曰頭痛中手長者曰足脛痛中手促上擊者曰肩背痛寸口脉沈而堅者曰病在中寸口脉浮而盛者曰病在外

寸口脉沈而弱者曰寒熱及疝瘕小腹痛（熱一作氣又作中）寸口脉沈而弱髮必墮落寸口脉沈而緊苦心下有寒時時痛有積邪寸口脉沈而滑者胃中有水氣面目腫有微熱為風水寸口脉沈大而滑沈即為血實滑即為氣實血氣相搏入臟即死入腑即愈寸口脉沈胃中短氣寸口脉沈而喘者寒熱寸口脉浮而滑頭中痛寸口脉浮大按之反澀尺中亦微而澀故知有滯氣宿食寸口脉弦而緊弦即衛氣不行衛氣不行即惡寒水流走腸

間寸口脉緊或浮膈上有寒肺下有水氣脉緊上寸口者中風風頭痛亦如之翼云亦為傷寒頭痛脉弦上寸口者宿食降者頭痛寸口脉弦大婦人半生漏下男子亡血失精寸口脉微而弱微即惡寒弱則發熱當發不發骨節疼煩當煩不煩與極汗出寸口脉微而弱氣血俱虚男子吐血婦人下血嘔汗出寸口脉動而弱動即為驚弱即為悸寸口脉緩而遲緩即為虚遲即為寒虚寒相搏則欲温食食冷即咽痛寸口脉遲而緩遲則為寒緩即為

氣寒氣相搏則絞而痛寸口脉遲而澀遲即為寒澀為少血脉來過寸入魚際者遺尿脉出魚際逆氣喘息寸口脉但實者心勞寸口脉潎潎如羮上肥陽氣微連連如蜘蛛絲陰氣衰兩手前部陽絶者苦心下寒毒喙中熱寸口脉偏絶則臂偏不遂其人兩手俱絶者不可治寸口脉來暫大暫小者陰絡也苦陰風痹應時自發身洗洗也寸口脉來暫小暫大者陽絡也苦皮膚病汗出惡寒下部不仁寸口脉浮中風發熱頭痛宜服桂枝湯

葛根湯鍼風池風府向火灸身摩治風膏覆令汗出寸
口脉緊苦頭痛是傷寒宜服麻黄湯發汗鍼眉衝顳顬
摩傷寒膏寸口脉微苦寒為衄宜服五味子湯麻黄茱
萸膏令汗出寸口脉數即為吐以有熱在胃管熏胷中
宜服藥吐之及鍼胃管服除熱湯若傷寒七八日至十
日熱在中煩滿渴者宜服知母湯寸口脉洪大胷脇滿
宜服生薑湯白薇丸亦可紫菀湯下之鍼上管期門章
門寸口脉緩皮膚不仁風寒在肌肉宜服防風湯以藥

薄熨之佳灸諸治風穴寸口脉滑陽實胷中壅滿吐逆
宜服前胡湯針太陽巨闕瀉之寸口脉弦心下愊愊微
頭痛心下有水氣宜服甘遂丸針期門瀉之寸口脉弱
陽氣虚弱自汗出宜服茯苓湯內補散將適飲食消息
勿極勞針胃管補之寸口脉澁是胃氣不足宜服乾地
黄湯自養調和飲食針胃管一作三里補之寸口脉芤吐血
微芤者衄血空虚去血故也宜服竹皮湯黄土湯灸膻
中寸口脉伏胷中逆氣噎塞是諸氣上衝胷中宜服前

胡湯大三建丸針巨闕瀉寸口脉沈胃中引脅痛胃中有水氣宜服澤漆湯針巨闕瀉之寸口脉輭弱自汗出是虛損病宜服乾地黄湯著蕷丸内補散牡蠣散并粉針大衝補之寸口脉遲上焦有寒心痛咽酸吐酸水宜服附子湯生薑湯茱萸丸調和飲食以暖之寸口脉實即生熱在脾肺嘔逆氣塞虛則生寒在脾胃食不消化熱即宜服竹葉湯葛根湯寒即茱萸丸生薑湯寸口脉細發熱嘔吐宜服黄芩龍膽湯吐不止宜服橘皮桔梗

湯灸中府平關脉主對法關上脉浮而大風在胃中張口肩息心下澹澹食欲嘔關上脉微浮積熱在胃中嘔吐蚘蟲心健忘關上脉滑而大小不均必吐逆是為病方欲來不出一二日復欲發動其人欲多飲飲即注利如利止者生不止者死關上脉緊而滑者蚘動關上脉弦而長翼作大有痛如刀刺之狀在臍左右上下脉經云有積在臍左右上下關上脉濇而堅大而實按之不減有力為中焦實有伏結在脾肺氣塞實熱在胃中關上脉襜襜大而

尺寸細者其人必心腹冷積癥瘕結聚欲熱飲食關上脉時來時去乍大乍小乍疎乍數者胃中寒熱羸劣不欲飲食如瘧狀關上脉浮腹滿不欲食浮為虚滿宜服平胃丸茯苓湯生薑前胡湯針胃管先瀉後補之關上脉緊心下苦滿痛脉緊為實宜服茱萸當歸湯又加大黄二兩佳脉經云又大黄湯兩治之佳針巨闕下管瀉之關上脉微胃中冷心下拘急宜服附子湯生薑湯附子丸針巨闕補之關上脉數胃中有客熱宜服知母湯一作丸除熱湯

針巨闕上管瀉之關上脉緩不欲食此脾胃氣不足宜服平胃丸補脾湯又針章門補之關上脉滑胃中有熱滑為熱實氣滿故不欲食食即吐逆宜服朴硝麻黄湯平胃丸一作宜服紫菀湯人參大平胃散針胃管瀉之關上脉弦胃中有冷心下厥逆脉弦胃氣虚宜服茱萸湯溫調飲食針胃管補之關上脉弱胃氣虚胃中有客熱脉弱為虚熱作病且說云有熱不可大攻之熱去即寒起正宜服竹葉湯針胃管補之關上脉細虚腹滿宜服生薑湯茱萸

蜀椒湯白薇丸針灸三管關上脉濇血氣逆冷脉濇為血虛宜服乾地黄湯四補散針足大衝上補之關上脉芤大便去血宜服生地黄并生竹皮湯灸膈輸若重下去血針關元甚者服龍骨丸關元一作巨闕關上脉伏有水氣溏泄宜服水銀丸針關元利小便止溏泄便止關上脉洪胃中熱必煩滿宜服平胃丸針胃管先瀉後補之關上脉沈心下有冷氣苦滿吞酸宜服白薇丸茯苓丸附子湯針胃管補之關上脉輭苦虛冷脾氣弱重下病宜

服赤石脂湯女萎丸針關元補之關上脉遲胃中寒宜服桂枝丸茱萸湯針胃管補之關上脉實胃中痛宜服梔子湯茱萸烏頭丸針胃管補之關上脉勞脾胃氣塞盛熱即腹滿響響宜服紫菀丸瀉脾丸針灸胃管瀉之平尺脉主對法尺脉浮者客陽在下焦尺脉弱下焦冷無陽氣上熱衝頭面尺脉弱寸彊胃絡脉傷尺脉偏滑疾面赤如醉外熱則疾尺脉細微溏泄下冷利素問云尺寒脉細謂之後泄尺脉虛小者足脛寒痿痺脚疼尺脉澀下血不

利多汗素問云尺澀脉滑謂之多汗尺脉沈而滑者寸白蟲尺脉細而急者筋攣痺不能行尺脉大者熱在脬中小便赤痛尺脉粗常熱者謂之熱中腰胯疼小便赤熱尺脉按之不絶婦人血閉與關相應和滑者男子氣血實婦人即為妊娠尺脉來而斷絶者男子小腹有滯氣婦人月水不利尺脉俱輭弱内慍熱手足逆冷汗出尺脉俱沈關上無有者苦心下喘尺脉俱沈關上若有苦寒心下痛陰中冷脚痺尺脉俱微少心力不欲言血氣不足其人

脚弱短氣尺脉俱數手足頭面有熱俱遲有寒手足頭面有冷風尺脉浮下熱風小便難宜服瞿麥湯滑石散針横骨關元瀉之尺脉緊臍下痛宜服當歸湯灸天樞針關元補之尺脉微厥逆小腹中拘急有寒氣宜服小建中湯針氣海尺脉數惡寒臍下熱痛小便赤黄宜服雞子湯白魚散針横骨瀉之尺脉緩脚弱下腫一無此四字小便難有餘瀝宜服滑石湯瞿麥散針横骨瀉之尺脉滑血氣實經脉不利宜服朴硝煎大黄湯下去經血針

關元瀉之尺脉弦小腹疼小腹及脚中拘急宜服建中湯當歸湯針氣海瀉之尺脉弱氣少發熱骨煩宜服前胡湯乾地黄茯苓湯針關元補之尺脉澀足脛逆冷小便赤宜服附子四逆湯針足大衝補之尺脉孔下焦虚小便去血宜服竹皮生地黄湯灸丹田關元尺脉伏小腹痛癥瘕水穀不化宜服大平胃丸桔梗丸針關元補之尺脉沈腰背痛宜服腎氣丸針京門補之尺脉輭脚不收風痺一無此五字小便難宜服瞿麥湯白魚散針關元

瀉之尺脉牢腹滿隂中急宜服葶藶子茱萸丸針丹田

關元中極尺脉遟下焦有寒宜服桂枝丸針氣海關元

瀉之尺脉實小腹痛小便不禁宜服當歸湯加大黄一

兩利大便針關元補之

備急千金要方卷八十四

備急千金要方卷八十五　唐　孫思邈　撰

宋　林億等　校正

平脉

五臓積聚第七

人病有積有聚有穀氣（穀一作槃）夫積者藏病終不移也聚者腑病發作有時展轉痛移為可治也穀氣者脇下牽痛按之則愈愈復發為穀氣夫病已愈不得復發令病

復發即為穀氣也諸積大法脉來而細輭附骨者為積也寸口結積在胷中微出寸口積在喉中關上結積在臍傍微下關者積在小腹尺中結積在氣衝上關上積在心下脉出在左積在左脉出在右積在右脉兩出積在中央各以其部處之寸口沈而横者脇下及腹中有横積痛其脉弦腹中急痛腰背痛相引腹中有寒疝瘕脉弦緊而細微者癥也夫寒痺癥瘕積聚之脉狀皆弦緊若在心下即寸弦緊在胃管即關弦緊在臍下即尺

弦緊一曰關脉長弦有積在臍左右上下

又脉癥法左手脉横癥在左右手脉横癥在右脉頭大在上頭小在下

又一法横脉見左積在右見右積在左偏得洪實而滑亦為積弦緊亦為積為寒痹為疝痛内有積不見脉難治見一脉相應為易治諸不相應為不合治也左手脉大右手脉小上病在左脇下病在左足右手脉大左手脉小上病在右脇下病在右足脉弦而伏者腹中有癥

不可轉也必死不治脉來沈而細時直者身有癰腫若腹中有伏梁脉來沈而虚者泄注也脉來小沈實者胃中有積聚不可下食即吐

陰陽表裏虚實第八

弦為小陽緩為陽明洪為太陽三陽也微為少陰遲為厥陰沈為太陰三陰也

脉有一陰一陽一陰二陽一陰三陽有一陽一陰一陽二陰一陽三陰如此言之寸口有六脉俱動耶然經言

如此者非有六脉俱動也謂浮沈長短滑濇也凡脉浮滑長者陽也沈濇短者陰也所以言一陰一陽者謂脉來沈而滑也一陰二陽者謂脉來沈滑而長也一陰三陽者謂脉來浮滑而長時一沈也所以言一陽一陰者謂脉來浮而濇也一陽二陰者謂脉來長而沈濇也一陽三陰者謂脉來沈濇而短時一浮也各以其經所在言病之逆順也

脉有陽盛陰虛陰盛陽虛何謂也然浮之損小沈之實

大故曰陰盛陽虚沉之損小浮之實大故曰陽盛陰虚是謂陰陽虚實之意也

凡脉浮大數動長滑陽也沉濇弱弦短微陰也陽病見陰脉者逆也主死陰病見陽脉者順也主生關前為陽關後為陰陽數即吐陰微即下陽弦則頭痛陰弦即腹痛以依陰陽察病也又尺脉為陰陰脉常沉而遲寸關為陽陽脉但浮而速有表無裏邪之所止得鬼病何謂表裏寸尺為表關為裏兩頭有脉關中絶不至也尺脉

上不至關為陽絕陰絕而陽微死不治呼為表屬腑吸為裏屬臟陽微不能呼陰微不能吸呼吸不足胸中短氣

弱反在關濡反在巔微在其上濇反在下微即陽氣不足沾熱汗出濇即無血厥而且寒諸腑脈為陽主熱諸臟脈為陰主寒陽微則汗陰浮自下（脈經作陰微）陽數口生瘡陰數加微必惡寒而煩擾不得眠陽芤吐血（脈經作陽數則吐血）陰芤下血（脈經作陰濇即下血）無陽即厥無陰即嘔

寸口脉浮大而疾者名曰陽中之陽病苦煩滿身熱頭痛腹中熱寸口浮沈細者名曰陽中之陰病苦悲傷不樂惡聞人聲少氣時汗出陰氣不通不通作併臂不能舉巢源作臂偏不舉

尺脉沈細者名曰陰中之陰病苦兩脛酸疼不能久立陰氣衰小便餘瀝陰下濕癢

尺脉滑而浮大者名曰陰中之陽病苦小腹痛滿不能溺溺即陰中痛大便亦然

尺脉牢而長關中無有此為陰干陽其人苦兩脛重少腹引腰痛

寸口壯大尺中無有此為陽干陰其人苦腰背痛陰中傷足脛寒

人有三虚三實者何謂也然有脉之虚實有病之虚實有診之虚實脉之虚實者脉來濡者為虚牢者為實也病之虚實者出者為虚入者為實言者為虚不言者為實緩者為虚急者為實也診之虚實者癢者為虚痛者

為實外痛内快為外實内虚内痛外快為内實外虚故曰虚實也

問曰何謂虚實答曰邪氣盛則實精氣奪則虚何謂重實所謂重實者大熱病氣熱脉滿是謂重實也

脉盛皮熱腹脹前後不通悶瞀為五實

脉細皮寒氣少泄痢注前後飲食不入為五虚也

何時得病第九

何以知人露卧得病陽中有陰也何以知人夏月得病

諸陽入陰也何以知人春得病無肝脉也無心脉夏得病無肺脉秋得病無腎脉冬得病無脾脉四季之月得病

扁鵲華佗察聲色要訣第十

病人五臟已奪神明不守聲嘶者死病人循衣縫譫言者不可治病人陰陽俱絶掣衣掇空妄言者死病人妄語錯亂及不能語者不治熱病者可治病人陰陽俱絶失音不能言者三日半死病人兩目眥有黄色起者其

病方愈病人面黄目青者不死青如草滋死病人面黄目赤者不死赤如衃血死病人面黄目白者不死白如枯骨死病人面黄目黑者不死黑如炲死病人面目俱等者不死病人面黑目青者不死病人面青目白者死病人面赤目青者六日死病人面黄目青者九日必死是謂亂經飲酒當風邪入胃經膽氣妄洩目則為青雖有天救不可復生病人面赤目白者十日死憂恚思慮心氣內索面色反好急求棺槨病人面白目黑者死此

謂榮華已去血脉空索病人面黑目白者八日死腎氣內傷病因留積病人面青目黄者五日死病人著牀心痛短氣脾竭內傷百病復愈能起徬徨因坐於地其立倚牀能治此者可謂神良病人面無精光若土色不受飲食者四日死病人目無精光及牙齒黒色者不治病人耳目鼻口有黒色起入于口者必死病人耳目及顴頰赤者死在五日中病人黒色出於額上髪際下直鼻脊兩顴上者亦死在五日中病人及健人黒色若白色

起入目及鼻口者死在三日中病人及健人面忽如馬肝色望之如青近之如黒者死病人面黒目直視惡風者死病人面黒脣青者死病人面青脣黒者死病人面黒兩脇下滿不能自轉反者死病人目回回直視肩息者一日死病人隂結陽絶目精脫恍惚者死病人隂陽絶竭目眶陷者死病人眉系傾者七日死病人口如魚口不能復閉而氣出多不返者死病人口張者三日死病人脣青人中反者三日死病人脣反人中滿者死病

人脣口忽乾者不治病人脣腫齒焦者死病人齒忽變
黒者十三日死病人舌卷卵縮者必死病人汗出不流
舌卷黒者死病人髮直者十五日死病人髮如乾麻善
怒者死病人髮與眉衝起者死病人爪甲青者死病人
爪甲白者不治病人手足爪甲下肉黒者八日死病人
榮衛竭絶面浮腫者死病人卒腫其面蒼黒者死病人
手掌腫無文者死病人臍腫反出者死病人陰囊莖俱
腫者死病人脉絶口張足腫者五日死病人足趺腫嘔

吐頭重者死病人足趺上腫兩膝大如斗者十日死病人臥遺屎不覺者死病人尸臭者不可治肝病皮白肺之日庚辛死心病目黑腎之日壬癸死脾病脣青肝之日甲乙死肺病頰赤目腫心之日丙丁死腎病面腫脣黄脾之日戊巳死青欲如蒼璧之澤不欲如藍赤欲如帛裹朱不欲如赭白欲如鵝羽不欲如鹽黑欲如重漆不欲如炭黄欲如羅裹雄黄不欲如黄土

診五臟六腑氣絶證候第十一

病人肝絶八日死何以知之面青但欲伏眠目視而不見人汗一作泣出如水不止一曰二日死病人膽絶七日死何以知之眉為之傾病人筋絶九日死何以知之手足爪甲青呼罵不休一曰八日死病人心絶一日死何以知之肩息回視立死一曰目亭亭二日死病人腸一云小腸絶六日死何以知之髮直如乾麻不得屈伸自汗不止病人脾絶十二日死何以知之口冷足腫腹熱臚脹泄利不覺出無時度一曰五日死病人胃絶五日死何以知之脊痛腰中重不可

反覆一曰腓腸平九日死病人肉絶六日死何以知之耳乾舌皆腫溺血大便赤泄一曰足腫九日死病人肺絶三日死何以知之口張但氣出而不還一曰鼻口虛張短氣病人大腸絶不治何以知之泄利無度利絶則死病人腎絶四日死何以知之齒為暴枯面為正黒目中黄色腰中欲折白汗出如流水一曰人中平七日死病人骨絶齒黄落十日死諸浮脉無根者皆死已上五臓六腑為根也

診四時相反脉第十二

春三月木旺肝脉治當先至心脉次之肺脉次之腎脉
次之此為王相順脉也到六月土王脾脉當先至而反
不至反得腎脉此為腎反脾也七十日死何謂腎反脾
夏火王心脉當先至肺脉次之而反得腎脉是謂腎反
脾期五月六月忌丙丁脾反肝三十日死何謂脾反肝
脉當先至而反不至脾脉先至是謂脾反肝期正月二
月忌甲乙腎反肝三歲死何謂腎反肝春肝脉當先至
而反不至腎脉先至是謂腎反肝期七月八月忌庚辛

腎反心二歳死何謂腎反心夏心脉當先至而反不至腎脉先至是謂腎反心期六月忌戊巳此中不論肺金之氣㳂略未諭指南又推五行亦頗顛倒待求别録上凡療病察其形貌神氣色澤脉之盛衰病之新故乃可治之形氣相得色澤以浮脉從四時此為易治形氣相失色夭不澤脉實堅甚脉逆四時此為難治

逆四時者春得肺脉夏得腎脉秋得心脉冬得脾脉其至皆懸絶澀者曰逆春夏沈澀秋冬浮大病熱脉靜泄

痢脉大肮血脉實病在中脉堅實病在外脉不實名逆四時皆難療也凡四時脉皆以胃氣為本雖有四時王相之脉無胃氣者難瘥也何謂胃脉來弱以滑者是也命曰易治

診脉動止投數踈數死期年月第十三

脉一動一止二日死一經云一日死脉二動一止三日死脉三動一止四日死或五日死脉四動一止六日死脉五動一止七日死或五日死脉六動一止八日死脉

七動一止九日死脉八動一止十日死脉九動一止九日死又云十一日死一經云十三日死若立春死脉十動一止立春死一經云立夏死脉十一動一止立夏死一經云夏至死又云立秋死脉十二動十三動一止立秋死一經云立冬死脉十四動十五動一止立冬死一經云立夏死脉二十動一止一歲死若立秋死脉二十一動一止二歲死脉二十五動一止二歲死一經云一歲死又云立冬死脉三十動一止二歲死若三歲死脉

三十五動一止三歲死脉四十動一止四歲死脉五十動一止五歲死不滿五十動一止五歲死五行氣畢陰陽數同榮衛出入經脉通流晝夜百刻五德相生脉來五十投而不止者五臓皆受氣即無病也脉來四十投而一止者一臓無氣却後四歲春草生而死脉來三十投而一止者二臓無氣却後三歲麥熟而死脉來二十投而一止者三臓無氣却後二歲桑椹赤而死脉來十投而一止者四臓無氣歲中死得節不動出清明死遠

不出穀雨死矣脉來五動而一止者五臟無氣却後五日而死脉一來而久住者宿病在心主中治脉二來而久住者病在肝枝中治脉三來而久住者病在脾下中治脉四來而久住者病在腎間中治脉五來而久住者病在肺枝中治五脉病虚羸人得此者死所以然者藥不得而治針不得而及盛人可治氣全故也

備急千金要方卷八十五